

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Ústav translatologie

# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Petra Zikmundová

Komentovaný překlad: La diététique du cerveau (Jean-Marie  
Bourre, Éditions Odile Jacob, Paris 1990, str. 20–40)

Commented translation: La diététique du cerveau (Jean-Marie Bourre,  
Éditions Odile Jacob, Paris 1990, str. 20–40)

Praha, 2017

Vedoucí práce: PhDr. Šárka Belisová

### **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala především PhDr. Šárce Belisové za pomoc s celkovou analýzou textu, inspirativní rady a připomínky týkající se překladu a v neposlední řadě za trpělivost a podporu při psaní mé bakalářské práce. Poděkování patří také MUDr. Evě Motýčkové za ochotu a konzultaci odborných pasáží překládaného textu.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 28. 7. 2017

.....

### **Anotace**

Cílem této bakalářské práce je v praktické části provést překlad vybraného textu z francouzštiny do češtiny a v části teoretické jej opatřit komentářem. Překládaný text je částí knihy *La diététique du cerveau, du plaisir et de l'intelligence*, která pojednává o dietetice mozku. Teoretická část této práce obsahuje překladatelskou analýzu výchozího textu a následně na vybraných příkladech komentuje problémy, které se při překladu vyskytly, použité překladatelské postupy a typy posunů.

### **Klíčová slova**

dietetika, neurotoxikologie, gastronomie, překladatelská analýza, vnětextové a vnitrotextové faktory, překladatelské postupy, posuny

### **Abstract**

The aim of this thesis is a commented translation from French to Czech language. The source text was selected from the book *La diététique du cerveau, du plaisir et de l'intelligence*, which treats the subject of brain dietetics. The theoretical part of the thesis includes a translation analysis of the source text and subsequently demonstrates with examples some of the specific problems, proceedings and shifts that occurred within the translation.

### **Keywords**

dietetics, neurotoxicology, gastronomy, translation analysis, extratextual and intratextual factors, proceedings of translation, translation shifts

<b>Překlad.....</b>	<b>6</b>
<b>Teoretický komentář .....</b>	<b>20</b>
1. Úvod a metody práce.....	20
2. Překladatelská analýza originálu .....	21
2.1. Stylistická charakteristika textu .....	21
2.2. Vnětextové faktory .....	22
2.2.1. Autor.....	22
2.2.2. Záměr, motiv a funkce .....	22
2.2.3. Adresát.....	23
2.2.4. Médium, místo a čas .....	24
2.3. Vnitrotextové faktory .....	24
2.3.1. Téma a obsah.....	24
2.3.2. Presupozice.....	25
2.3.3. Kompozice textu.....	26
2.3.4. Neverbální prvky .....	26
2.3.5. Morfologie a syntax .....	27
2.3.6. Lexikum.....	28
3. Překladatelské problémy .....	29
3.1. Lexikum.....	29
3.2. Intertextualita .....	31
3.3. Reálie.....	32
3.4. Slovní hříčky .....	33
4. Překladatelské postupy .....	35
4.1. Transpozice.....	35
4.1.1. Transpozice slovního druhu .....	35
4.1.2. Transpozice syntaktická.....	36
4.2. Koncentrace, diluce .....	36
4.3. Modulace .....	37
4.4. Substituce.....	38
5. Posuny .....	39
5.1. Explicitace .....	39
5.2. Konkretizace .....	40
5.3. Nivelizace.....	40
<b>Závěr .....</b>	<b>41</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>42</b>
<b>Příloha.....</b>	<b>43</b>

## Překlad

### II

#### O „dietestice“ mozku

Dietetika, zejména dietetika mozku, do jehož výživy zapojuje všechny orgány, je spjata se smyslovostí. Při formování zásad, které vycházejí z biochemických principů a ústí ve smyslové požitky, do této nauky zasahují estetika s etikou do takové míry, že bychom ji skoro mohli nazývat „dietetikou“.

#### Potraviny a živiny

Aby mozek rostl, rozvíjel se a správně fungoval, potřebuje stejně jako všechny ostatní orgány přísun nezbytných látek. Jednak aby docházelo k syntéze a obnově jeho buněčné struktury, jednak aby byla pokryta jeho energetická spotřeba. Tyto potřeby uspokojují různé chemické látky – živiny. Ty jsou obsaženy v potravinách, spolu s mnoha dalšími molekulami, z nichž některé jsou nepotřebné, nebo dokonce toxické. Živiny se vstřebávají bez větší přeměny během trávení. V různých fázích zažívání jsou získávány z potravin a poté rozkládány na jednodušší látky, metabolity, které organismus využívá nebo vylučuje: anabolické reakce z nich syntézou vytvářejí složitější molekuly, zatímco reakce katabolické je rozkládají, odbourávají a spalují za účelem získávání energie. Výživa je tedy soubor procesů, při kterých buňka nebo celý organismus kvantitativně, ale také kvalitativně vyhodnocuje jak využití různých dostupných živin, tak vzájemné působení mezi nimi. Dietetika proto musí být zároveň vědou i uměním, jak upřesňuje dietetik Gérard Debry, aby strava vyhovovala výživovým i smyslovým, organickým i hédonickým nárokům. U člověka, ať už zdravého, nebo nemocného, je tedy rozhodující odhadnout jeho potřebu vitaminů, minerálů a stopových prvků.

Kromě vody a minerálů jsou živiny organické látky, původně vyprodukované jinými živými organismy, rostlinnými nebo živočišnými. Mezi základní živiny patří sacharidy, tuky a bílkoviny, ty však tvoří stravu spolu s mnoha dalšími látkami. Některé z nich, například vitaminy, organismus není schopen syntetizovat, i když jsou pro něj nepatrné dávky nepostradatelné. Další látky obsažené v potravě, rovněž v malém množství, ovlivňují charakteristickou barvu, vůni, konzistenci a chuť potravin.

Zatímco živiny jsou poměrně jednoduché látky, jejichž chemická podstata je definovatelná, potraviny jsou oproti nim zpravidla složité produkty. Jednotlivé potraviny

obsahují omezená množství živin a pouze jejich kombinováním lze organismu dodat spektrum veškerých potřebných látek. Většinou si však potraviny vybíráme převážně podle toho, jak se nám líbí, jak chutnají, jaký mají symbolický význam v určitém společenství nebo v konkrétní rodině, stejně jako podle jejich váhy či hospodářské hodnoty. S tím musí dietetika počítat, navíc člověk má coby všežravec tím rozmanitější možnosti výběru.

Pojem potravinu označuje výživné látky, a to přirozeně se vyskytující v přírodě či vyrobené člověkem. Ten díky nim přežíval během evoluce, zpočátku je získával prostřednictvím sběru, lovu a rybolovu. V mladší době kamenné se objevilo zemědělství a chov zvířat, což vedlo k produkci dalších potravin, jako jsou obiloviny, mléko a mléčné výrobky, oleje a vína. Poměrně nedávno znásobil průmysl jak množství forem, ve kterých byly potraviny do té doby dostupné, tak možnosti jejich konzervování, a to do takové míry, že otrásl našimi zvyklostmi a přinutil nás podřídit se víceméně přesně stanovenému režimu, abychom udrželi krok s technologickým vývojem.

U potravin záleží hlavně na chemickém složení. Podstatnou roli však hraje také fyzikální struktura, ta totiž předurčuje jejich texturu, ovlivňuje jejich stravitelnost, a dokonce i chuťové vlastnosti.

### *Prvky života*

Pomocí sedmi základních tónů a několika púltónů byli Richard Wagner či Ludwig von Beethoven schopni komponovat mistrovská díla. Pomocí tří základních barev malovali renesanční mistři nádherné obrazy. Stejně pozoruhodný je skromný počet elementárních látek, který stačí k vytvoření nekonečně rozmanitého světa. Několik desítek atomů tvoří veškerou faunu a flóru. Čtyři prvky – uhlík, kyslík, vodík a dusík – představují 99 % živé hmoty. Na ně se váže dalších šestnáct prvků, které se nevyskytují v takové míře, ale hrají stejně podstatnou roli ve složitých biochemických procesech střežících vznik a existenci života. Neustálé přeměny těchto prvků, přeměny neživé hmoty v živou a živé hmoty v neživou, vypovídají o spleťtých vazbách, které propojují všechny části světa, jak uvádí lékař a esejista Jean Hamburger. Tyto prvky pochází právě z rozmanité škály živin.

Zdravý člověk vážící pětadesát kilogramů má v těle 43–44 kg vody, 10 kg bílkovin, 8 kg tuků, 3 kg minerálů a 200 g sacharidů. Všechny tyto složky jsou zajištěny v potravě. Zhruba z padesátky atomů, základních chemických prvků, využívá člověk běžně pouze patnáct. Základním stavebním kamenem všech molekul je uhlík. Vodík s kyslíkem umožňují snižování elektrického potenciálu a získávání energie. Fosfor a síra jsou součástí molekulárních komplexů schopných skladovat a uvolňovat energii. Vápník zajišťuje mimo

jiné stabilitu molekulárních struktur. Sodík a draslík řídí vedení nervových vzruchů. Bez železa by nebylo možné dýchání, bez stopových prvků by enzymy nepodléhaly chemickým reakcím a pozbyly účinnosti.

### *Klasifikace živin*

Živiny jsou tradičně klasifikovány podle původu, ačkoli by se nabízela různá jiná kritéria, například způsob jejich zpracování nebo konzervování. Velmi zjednodušeně můžeme říci, že se dělí do tří velkých skupin. Do první řadíme ty, které jsou zdrojem chemické energie, takzvané neesenciální. Na každý kilogram tělesné hmotnosti bychom jich měli přijmout několik gramů denně. Druhou skupinu tvoří molekuly, jež nejsou buňky schopny samy syntetizovat a jejichž potřeba se pohybuje kolem mikrogramu na kilogram váhy denně – esenciální živiny. To jsou například aminokyseliny a některé mastné kyseliny, potřebné v malém množství (zhruba miligram na kilogram váhy denně) coby zdroj uhlíkových řetězců, nebo různé koenzymy a vitaminy, nezbytné pro správné fungování buněk. Do třetí skupiny patří živiny doplňkové neboli vedlejší, jejichž potřebu vyvolávají určité fyziologické či patologické podmínky.

Organismus není schopen esenciální (nezbytné) živiny sám vytvářet, musí si je tedy bezpodmínečně doplňovat stravou. Jakmile jediná z nich chybí úplně, hrozí organismu nenapravitelné poškození. Pokud je jejich přísun nedostatečný, dostavuje se nutriční deficit či karence. Seznam esenciálních živin se liší v závislosti na druhu organismu. Co se týče člověka a lidského mozku, díky omezeným schopnostem syntézy je tento výčet poměrně vyčerpávající. Obsahuje osm aminokyselin: isoleucin, leucin, lysin, methionin, tryptofan, valin, threonin a fenylalanin; dvě polynenasycené mastné kyseliny (mastné kyseliny, které mají v řetězci více než jednu dvojnou vazbu): kyselinu linolovou a alfa-linolenovou; vitaminy rozpustné v tucích: vitamin A, vitamin E, vitamin K (třebaže poslední zmíněný mohou částečně syntetizovat střevní bakterie); veškeré vitaminy rozpustné ve vodě: vitamin C (kyselinu askorbovou) a vitaminy skupiny B: vitamin B1 (thiamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B6 (pyridoxin), vitamin B3 (niacin, kyselinu nikotinovou), kyselinu pantothenovou (vitamin B5), biotin (vitamin B7), kyselinu listovou (vitamin B9) a vitamin B12.

Nezbytnou biologickou funkci mají samozřejmě také minerální látky. Obvykle je dělíme na makroelementy, potřebné ve vyšších dávkách, a mikroelementy, stopové prvky, jejichž potřebu pokryje nepatrné množství. Do první skupiny patří vápník, fosfor, hořčík,



sodík, draslík, chlor a síra, druhá zahrnuje železo, jod, měď, zinek, kobalt, molybden, selen, chrom, fluor, křemík a nikl. Tento výčet ale zdaleka není kompletní.

Doplňkové neboli vedlejší živiny se liší v závislosti na druhu organismu, ale také na individuálním fyziologickém stavu. Jde o látky, které tělo samo pomalu syntetizuje. Pokud jejich potřeba příliš naroste, množství vyžadované organismem musí doplnit strava. Zvýšenou potřebu těchto živin proto mají především děti ve vývinu a těhotné a kojící ženy. Mezi nejznámější patří aminokyseliny arginin a histidin nebo vitamin D, který pomalu vzniká v kožní tkáni působením ultrafialového záření. Do této kategorie můžeme řadit také vitamin K, produkováný střevní mikroflorou.

Konečně určité živiny označujeme jako neesenciální, jelikož je organismus vytváří v dávkách, které vždy pokryjí potřebu. Na jejich přítomnosti či nepřítomnosti ve stravě mozku nezáleží, pokud jich mají dostatek ostatní orgány.

Často nevycházíme z údivu nad tím, jak obratně různé civilizace využívaly na základě chuti a zkušenosti prapodivné potraviny, aby dosáhly vyváženého jídelníčku, přičemž je upravovaly efektivními způsoby, o jejichž biologickém významu zároveň vůbec neměly ponětí. Aniž by si to uvědomovali, Eskymáci díky lišejníku, který nacházejí v sobích žaludcích nebo v zimních zásobách některých hlodavců, získávají vitamin B1. Domorodcům ze souostroví Fidži jeho přísun umožňuje fermentování kokosů. Mexičtí Indiáni úpravou kukuřice ve vápenné vodě dostávají tryptofan. Mnoho národů se naučilo doplňovat bílkoviny díky hmyzu nebo využívat baktericidních schopností mléčného kvašení.

Tyto potraviny a tyto živiny budují organismus a dodávají mu energii. Bez nich by neexistoval život a bez nich by se nezachoval druh. Abychom na ně nezapomínali, abychom si je stále znovu pečlivě vybírali, Stvořitel nás jejich prostřednictvím obdařil také chuťovými požitky.

### *Požitek z jídla*

Opravdová věda ve skutečnosti nespočívá pouze v udržování fyziologické rovnováhy: výběráním toho nejlepšího, co nám příroda poskytuje, dosahujeme také spokojenosti a potěšení. Nezůstávejme však jen u materialistického a epikureistického hlediska. Již v šestnáctém století tvrdil francouzský královský chirurg Ambroise Paré, že dietetika („Dieta“) je součástí medicíny a správná životospráva pomáhá předcházet nemocem. Tato představa byla v souladu také s logikou Hippokratovy „diaty“.

Požitek z jídla je okamžitý a bezprostřední pocit z uspokojení potřeby. Požitek ze stolování je pocit, který se odvíjí od okolností, skutečností, míst, věcí a osob, které jídlo doprovázejí. Požitek z jídla sdílíme se zvířaty, i ona utišením hladu uspokojují potřebu. Požitek ze stolování je však výsadou vlastní pouze člověku, vyžaduje především pečlivou přípravu pokrmů, volbu místa a spolustolovníků. Někdo potřebuje hlad nebo alespoň chuť k jídlu, další se obejde i bez toho. Při hostinách se setkáváme s oběma případy. Podle neurobiologa Jeana-Didiera Vincenta jsou hlad a žízeň nejelementárnějšími touhami: soustřeďují se na tělo, jež udržují v chodu. Stvořitel člověku uložil jíst, aby přežil – k tomu ho vede probouzením chuti a za to ho odměňuje požitek z jídla, tvrdil legendární gastronom Brillat-Savarin. Žádný jezuita by nepřipustil odmítání, ale ani vyhledávání pozemských slastí, které poskytuje Bůh. Člověk by je měl přijímat, jak prohlašoval ve svém učení Michel de Montaigne.

Teprve když má člověk jistou každodenní obživu, zabývá se životní úrovní. Pochutiny, které podáváme při slavnostních příležitostech a posezeních s přáteli, představují v našich nalinkovaných životech jakýsi útěk do snů. Gastronomie vždy střežila zavedené a ritualizované tradice. Nezažívá žádné převraty, vyvíjí se s klidnou elegancí. Pokud by někdo měl revoluční choutky, je možná na místě připomenout, že tradice jsou v podstatě úspěšné reformy. A ještě dlouho nebude důvod na tom něco měnit. Vždyť stavět na odiv gastronomické mistrovství je jednou ze známek zlepšující se životní úrovně a společenského postavení. Obchod a reklama využívají každé příležitosti k probouzení vzpomínek a snů, ne-li přímo preludů o věku, který byl zlatý jen pro vyvolené. V každém z nás dřímá osvícený milovník jídla a pokud si výběrové a prestižní produkty chtějí udržet své kupce, nesmí ztratit svou kvalitu a věrohodnost.

#### *Potraviny zušlechtěné kuchyní*

Konkrétní kuchyně je výsledkem mnoha geografických, sociálních, ekonomických, náboženských a tradičních faktorů. V některých kulturách, například v té francouzské, je hlavním cílem dosáhnout určité chuti. Jiným záleží na tom, aby pokrmy kromě vytříbené chuti měly jistý přínos pro různé tělesné a duševní funkce, což je případ čínské kuchyně. Jednotlivé kuchyně zpravidla sestávají z vaření potravin, jejich kombinování a doplňování přísadami a kořením. Je třeba zohledňovat specifickou chuť každé potraviny, čímž se jejich volba komplikuje. Zatímco kuchařky středověkých aristokratů rozdělovaly maso poměrně neurčitě na hovězí, telecí a vepřové, knihy ze sedmnáctého a osmnáctého století čím dál tím pečlivěji rozlišovaly mezi jednotlivými částmi těchto mas.

Nejsme živi z toho, co jíme, ale z toho, co trávíme. Trávení je také ze všech tělesných procesů (pomineme-li myšlení) tím, který nejvíce ovlivňuje náš duševní stav. Potraviny, vylepšené případně nějakou kuchyní, nám poskytují energii, ale také se podílejí na stavbě buněk. Ovlivňují naši aktivitu v krátkodobém, střednědobém i dlouhodobém horizontu. Kuchyně je vlastně dalším stupněm stravování a gastronomie je dalším stupněm kuchyně. Místo toho, aby kuchyně pomáhala přírodě a doplňovala ji, pouze si z ní bere a nic nenahrazuje, jak trefně poznamenal filozof Jean-François Revel.

Kulinářské schopnosti neslouží jen k probouzení již uspokojených chutí gurmánů, také díky nim vznikají spousty stále nových a čím dál tím lahodnějších a vytříbenějších pokrmů. Když už nemůžeme dávat společenskou nadřazenost najevo kvantitou konzumovaného jídla, zlepšování jeho kvality nabízí nevyčerpatelné možnosti.

Ani v dílech slavných spisovatelů nechybí detailní popisy stolování. Nesmrtelný Pantagruel Françoise Rabelaise je průkopníkem „velkých žranic“. Appetit Gustava Flauberta můžeme vytušit ze svatební hostiny Emmy Bovaryové a z hodů kartaginského vojevůdce v Salambo. Nana pořádá nevidanou hostinu, kterou Émile Zola popisuje na dvaceti stranách. Honoré de Balzac vytvořil mýtus kulinářsky zručné domovnice a společenský vzestup Luciena de Rubemprého vykresluje pomocí radikálních změn ve stravovacích návycích. Alexandre Dumas byl stejně zapálený pro kuchyni, jako pro literaturu. Komisař Maigret Georgese Simenona si rozkošnický vychutnává prostá potěšení v bistrech východní Paříže. Ragueneauovo pekařství se proslavilo již v Cyranovi z Bergeracu.

Skladba a rytmus pokrmů by měly být podmíněny základními znalostmi o vyváženém jídelníčku. Neznalost většiny lidí, tradice, ekonomické požadavky a aktuálně také tlak médií ale bohužel způsobují, že se stravování často vymyká základním fyziologickým principům. Mozek na příležitostné výkyvy ve stravování naštěstí není citlivý, pokud pro něj nejsou nezvyklé potraviny toxické. Naprostý nedostatek určité živiny se projeví nervovou poruchou až po několika dnech, ne-li týdnech.

Člověk se o jídle nicméně rozhoduje na základě tří požadavků: energetického, hédonického a symbolického. První má biologický, druhý citový charakter, třetí se odvíjí od sociálních, kulturních a etnických faktorů. Většina zvířat uvažuje o jídle v horizontu čtyřia dvaceti hodin, zatímco člověk si může plánovat jídelníček na celý týden. Stravování se zakládá na metabolických, psychosenzorických a farmakologických podnětech, které jsou řízeny určitým počtem nervových struktur. Různé podněty se vytváří postupně a jejich působení se může měnit.

A tak dochází zejména v době raného dětství k podmiňování stravovacího chování, kterému můžeme říkat „stravovací paměť“.

### **Stravování**

Stravování má dvě základní funkce, řízené mozkem: udržovat energetickou rovnováhu organismu a umožňovat jeho fungování ve vztahu k okolí. Pro zachování života a rozvíjení jeho kvality je zapotřebí uspokojovat energetické, materiální, citové a morální potřeby, což vede ke gastronomickým požitkům. Neustálý přísun energie a stavebního materiálu poskytují živým buňkám, včetně neuronů, právě živiny.

#### *Jedlík podle Pavlova?*

Energetická rovnováha vede k udržování stálé tělesné hmotnosti, přičemž bere v potaz fyziologické změny, které mohou být dány věkem nebo vnějšími podmínkami. Má se například za to, že nárůst tukové tkáně s věkem je geneticky daný proces. Navíc v říši zvířat se běžně setkáváme s podstatnými váhovými výkyvy, například u hibernujících zvířat nebo migrujících ptáků. Mechanismus kontrolující váhu („adipostat“) udržuje energetickou bilanci na určité hodnotě, která je u každého jedince různá a může se postupem času měnit. Váha se tedy, možná až příliš zjednodušeně řečeno, mění v návaznosti na změny v tukové tkáni. To by možná vysvětlovalo potíže, které mají někteří obézní lidé s redukcí hmotnosti i při přísných nízkokalorických dietách.

Signály, které spouštějí nebo doprovázejí přijímání potravy, tedy pocity hladu, a které jej ukončují, tedy pocity sytosti, souvisí především s metabolismem. Nikdo neví jistě, kolik jich vlastně je a jaký mají původ – každá skupina biochemiků má vlastní pojetí, za kterým si stojí. Mluvíme tedy o několika typech metabolických podnětů.

Za výstražný signál byla dlouho považována nízká hladina cukru v krvi. Ve skutečnosti podněty souvisí spíše s mírou využití glukózy. Ta se měří podle rozdílu koncentrace glukózy v žilách a v tepnách. Pokud je rozdíl velký, cítíme hlad. Proto se receptory glukózy vyskytují v játrech i v mozku, přesněji v hypothalamu.

Je také pravděpodobné, že pocity hladu a sytosti souvisí s metabolismem tuků. Jisté to však zcela není, jde totiž o velmi složitý a jemný mechanismus. V současnosti víme, že štěpení lipidů, tuků, stejně jako zvýšená koncentrace volných mastných kyselin v krevní plazmě vede ke snižování chuti k jídlu. Na druhou stranu, půst spojený s intenzivním pocitem hladu je doprovázen také zvýšeným odbouráváním tukových zásob.

Příjem potravy ovlivňují také aminokyseliny, proteiny totiž mají vysokou schopnost zasytit. Ba co víc, i jedna ze samotných aminokyselin – serotonin – funguje jako neurotransmitter zprostředkovávající pocit sytosti.

Konečně hypotermie, která jídlu předchází, a hypertermie, která po něm následuje, jsou také určitými podněty ovlivňujícími, kdy jíme a kdy máme dost.

Metabolické podněty jsou doprovázeny a někdy i předcházeny podněty psychosenzorickými. Ty jsou jemné, důmyslné a je jich mnoho. Vlastnosti jako barva, vůně, chuť a konzistence tvoří takzvanou vábnost potravin. Ta zásadně ovlivňuje, kdy začínáme jíst, kdy přestáváme a jak dlouho jíme, navíc je samozřejmě rozhodující při objevování, rozpoznávání a vybírání potravy. Při jídle se vábnost postupně vytrácí, některými potravinami však můžeme chuť k jídlu znovu navodit – přesně to je úloha sladkých dezertů. Ke konci jídla se také může proměnit až v odpudivost. Vábnost může být rovněž zodpovědná za nepravdivé stravování: příjem se zvyšuje spolu s intenzitou smyslových kvalit potravin a naopak. Taková situace vede k výkyvům energetické bilance – pouze krátkodobým u zvířat, u člověka však mohou trvat déle. Nelze vyloučit, že při dlouhodobém trvání mohou tyto výkyvy způsobovat některé typy obezity.

Pocity hladu a sytosti byly vždy spojovány s žaludkem. Dnes sice chápeme roli pocitů plného nebo prázdného žaludku spíše jako podružnou, nicméně pověstný „hlad jako vlk“ umí člověka pořádně potrápit.

Také střeva vysílají signály, a to díky receptorům různých molekul – takzvaným chemoreceptorům, které jsou citlivé na koncentraci aminokyselin a sacharidů. Receptory v žaludku i ve střevech zcela jistě ovlivňují velikosti porcí, protože o druhu a množství požitých potravin informují nervová centra v mozku.

Jistou roli v problematice hladu a sytosti hraje i hypothalamus, kterému se budu věnovat o několik stran níže. Spolu s dalšími mozkovými strukturami, z nichž nejdůležitější je limbický systém, zmíněná mozková centra kontroluje a reguluje. Limbický systém koordinuje příjem potravy s dalšími tělesnými funkcemi ovlivňujícími chování, například se sexualitou, ale také s mechanismy paměti a učení. V neposlední řadě mouhou mít na stravování vliv skupiny neurotransmiterů, které zastřešuje pojem katecholaminy. Ty ovlivňují pocity hladu a některé z nich chuť k jídlu stimulují, zatímco jiné ji potlačují. Na centrum sytosti zřejmě působí serotonin. Určitý efekt, i když zatím ne zcela objasněný, mají nejspíš i neuropeptidy (enkefaliny). Pro svůj anorektický účinek (tzn. snižující chuť k jídlu) byly hojně využívány některé farmakologické látky, stejně jako mnohé amfetaminové deriváty, navozující euforii. Jejich užívání s sebou ale nese jistá rizika, mohou se totiž

dostavit vedlejší účinky: zrychlení srdeční činnosti, zvýšení krevního tlaku, nespavost, návyk (který může mít za následek postupné zvyšování dávek) a po jejich vysazení deprese. Většina dostupných přípravků má slabé povzbuzující účinky, v případě depresivních sklonů se však jejich užívání nedoporučuje. Existují ale i jiné farmakologické látky, které snižují chuť k jídlu – antidepresiva.

### *Gurmánovo opium*

Opium, morfin a další opiáty tlumí bolest. Zároveň mají za následek zlepšení nálady, navozují pocity blaha. Náš mozek je schopen produkovat takzvané endogenní opioidy. Ty možná poskytují biochemický základ hédonismu – učení, jehož morální princip tkví ve vyhledávání slasti. Příjem potravy nicméně neovládají přímo. Na hlad velký vliv nemají, jídlu pouze dodávají nádech přitažlivosti a tím ho rozdělují na dobré, nebo špatné. K nadprodukci endogenních opioidů ostatně může vést chronický stres, což by vysvětlovalo bulimii. Přímo ze stravy opioidy čerpat nelze. Aby neztratily biologickou dostupnost, musí být vpraveny přímo do krve či do mozku. Nicméně některé proteiny přijímané v potravě (například kasein nebo lepek) se v žaludku štěpí na fragmenty, které v laboratorních zkumavkách vykazují jisté opioidní účinky. V tom bychom mohli vidět příčinu ospalosti, kterou pocítujeme po jídle, jenže fyziologická odezva tohoto procesu by pravděpodobně byla slabá. Aby tyto proteiny mohly být skutečně vstřebány, musí se úplně rozložit. Oproti tomu při metabolismu etanolu mohou vznikat deriváty, které se chemickým vzorcem podobají morfinu a které se podílejí na vzniku akutní otravy alkoholem.

Hypotéza, že molekuly s opioidním účinkem mají krátkodobý vliv na příjem potravy, se opírá o několik argumentů. Pokud jsou aplikovány intravenózně nebo intracerebrálně, jsou skutečně schopny stimulovat příjem potravy u již sytých zvířat. Podáním protilátky se chuť k jídlu snižuje, a to u většiny živočišných druhů včetně člověka – čím jsou potraviny chutnější, tím méně jich subjekt zkonzumuje. Nadměrné působení opioidů je u zvířat s genetickými předpoklady pro ukládání tuků a u člověka často spojováno s přejídáním. A naopak – bylo zjištěno, že konzumace potravin, diety a podávání přípravků na potlačení hladu či redukci váhy způsobují změny koncentrace opioidů v mozku.

Zbývá jen nalézt nové molekuly s opioidními účinky, avšak bez účinků narkotických a vedlejších, které působí škodlivě zejména na játra, což je bezpochyby ten největší problém. Otázkou zůstává, jestli může mít příjem potravy vliv na účinky opioidů a tím potažmo posouvat práh bolesti. Odpovědi na tuto otázku si prozatím protiřečí.

## Stravovací chování

Důležité biologické procesy zajišťující život, jako je výživa, jsou podmíněny určitým chováním. Stravovací chování se nejvýrazněji projevuje vyhledáváním, vybíráním a nakonec požíváním potravy. Tyto projevy jsou řízeny pocity potřeby, hladu a sytosti.

Potřeba organismu je stav, který je způsobován kvantitativním i kvalitativním nedostatkem potravy. Jeho hlavním příznakem je hubnutí. Potřeba vyvolává touhu. Touha je na pomezí uspokojování potřeby a vyhledávání slasti: jednou prospívá, jindy škodí. Uspokojení potřeby dodává sílu – z toho vycházejí mnohé teorie. Touha je také ústředním tématem Freudovy psychologie, která za základní princip lidského vývoje považuje potřebu a pocit uspokojení. Spíše než o potřebu jde však o její nedostatek, anticipaci či simulaci, za nimiž stojí paměť, která je původcem touhy a ovlivňuje její trvání, stálost, věčnost.

Hlad je pocit, kterým vnímáme potřebu. Vyvolávají ho podněty pocházející z různých částí našeho těla. Nevolnost, nebo dokonce utrpení, které je schopen způsobit, můžeme zahnat požitím potravy. Hlad brání uplatnění gastronomie: ten, kdo má hlad, se dobře nenají. Aneb jak praví přísloví: „Hlad je nejlepší kuchař.“

Sytost je pocit, kterým v předstihu vnímáme uspokojení potřeby organismu. V předstihu proto, že mozek je o uspokojení potřeb informován dříve, než jsou tkáně ve skutečnosti nasyceny. Soustavy buněk a orgánů potřebují čas na vstřebání, přeměnu a využití potravin a živin. Pokud bychom s ukončením jídla čekali, než buňky dosáhnou biochemické rovnováhy, museli bychom jíst dlouho a obrovské porce. Sytosti, pocitu nasycení a spokojenosti dosáhneme, pokud počáteční reflex hladu potlačíme stimulováním – přísunem živin do krevního oběhu – a pokud vyčerpáme smyslové vlastnosti konzumované potravy, kterým říkáme vábnost. U člověka však více než na uspokojení výživových potřeb metabolismu závisí sytost právě na smyslových vlastnostech a proměnách vábnosti potravin.

„Umění stolovat“ kultivuje chuť potravin a posouvá hranice sytosti. Potřeba doplňování zásob nebo přísunu specifických živin vyvolává pocit hladu – nebo chuti k jídlu – pouze částečně. Nicméně za běžných podmínek si organismus uchovává stálou váhu a energetickou rovnováhu.

Chuť k jídlu je výsledkem různých vnějších a vnitřních podnětů, které doprovázejí akt příjmu potravy: chuť a vůně, individuální vkus a rozpoložení. Chuť k jídlu připomíná snění: je totiž zároveň vzpomínkou i preludem, vzbuzuje ji zkušenost i pohled do neznáma.

Slovo „chování“ může být v psychologii spojováno s behaviorismem. Tato anglosaská teorie se v přístupu k psychologii omezuje na experimentální výzkum a nebere v potaz hlubší fyziologické a psychologické souvislosti ani introspekci. Jinými slovy, pro

vytvoření myšlenky behavioristům stačí sval a nerv. Ti si to tedy umí zařídit. Chování je tedy soubor objektivně pozorovatelných adaptivních reakcí, kterými organismus jako celek odpovídá na podněty vnitřního či vnějšího prostředí. Z toho plyne, že má převážně reaktivní charakter a nedbá na dynamiku organismu, která spolu s podněty prostředí vede člověka k anticipaci. Psychologie, zejména ta jídla, se snaží uchopit člověka jako celek. Neměla by se tedy omezovat se na studium jednotlivých projevů chování, je nutné pojmout širší představu o chování celkově. Dalo by se říci, že stravovací chování tvoří jakousi styčnou plochu mezi jednotlivcem, který má určité potřeby, a potravinou, která se vyznačuje složením a nutričními hodnotami. Poměr mezi potřebami organismu a příjmem potravy tedy nemusí být nutně v rovnováze.

Stravovací návyky si vytváříme během celého života. S jednotlivými potravinami si již od dětství spojujeme pozitivní či negativní konotace. S přibývajícím věkem vnímáme také okolnosti jejich konzumace: jestli vyjadřují společenskou prestiž, jestli jsou lehce stravitelné. Na to je třeba brát ohled při předepisování diety, protože jídlo s určitými nutričními hodnotami může mít rozdílný vliv v závislosti na individuálních návycích různých lidí.

Rčení „jsme to, co jíme“ skrývá spoustu tezí a nabízí spoustu interpretací. Zejména znamená, že strava je nerozlučně spjata s jedincem: „člověk je to, co jí“. Tato prostá myšlenka v lidské mysli převládala po tisíciletí a na paměti ji máme stále. Kvůli ní si dáváme záležet, aby to, co jíme, bylo fyzicky i morálně čisté. I proslulý odborník na výživu Jean Trémolières tvrdil, že skrze jídlo si člověk volí, čím je. Mínil tím fyzickou, morální a kulturní identitu člověka.

Proto zhodnocujeme maso, proto s myšlenkou na zlaté časy ráje oslavujeme ovoce. Obliba vlákniny a přímo posedlost vitaminy rovněž vycházejí z mýtů o přirozenosti. Maso je jistě ideální strava pro budování lidských svalů, mozeček pomáhá při stavbě mozku, ledvinky při stavbě ledvin: molekuly jsou totiž u zvířete i u člověka stejné. S vírou by se to ale nemělo přehánět. Jako například v Indii, kde snědení sovího oka údajně přináší dar vidění ve tmě. Nebo jako v Africe, kde těhotné ženy nesmí jíst antilopí maso, aby se jejich dítě nenarodilo s koňskou nohou. Mladí muži by neměli jíst želví maso, aby neztráceli rychlost – naopak starcům samozřejmě neuškodí. Jestli je jim před šplháním na palmy zapovězeno pochutnávat si na veverkách, to už pověst nepraví.



### *Osobní symbolika*

Stejně jako živiny potřebuje člověk také symboly, obojí má jednoduše svůj smysl. Jídlem člověk získává nejen výživu, stává se také součástí skupiny, se kterou komunikuje prostřednictvím jazyka. Stravovací chování tak může sloužit účelům, které s výživou vůbec nesouvisí. Co víc, stravování vykazuje určité dědičné rysy: sociální a kulturní dědičnost se každopádně projevuje v rodinách, kde se jídlo předává tak, jako jazyk. Restriktivní nebo excesivní stravovací chování má tedy často hluboce zakořeněné příčiny.

Neurolog Dominique Laplan zdůrazňuje, že pocity jsou soukromé, jsou záležitostí mysli. Co je to vlastně požitek ze stolování? Podle Jeana-Paula Sartra je emoce projevem existence vědomí – stavem uvědomění. Uvědomělý jedinec emoce opravdu vnímá vnitřně. Mezi mozkovou kůrou a ústy, která ochutnávají, probíhá neustálá komunikace. Sebe sama a okolí, vnitřní a vnější (společenské) prostředí si člověk uvědomuje díky stravování, a ještě lépe díky gastronomii. Mnohem lépe – nebo z pohledu skeptika mnohem hůře – mlsnost je zpočátku odchylka od potřeby, její mutace, která nakonec získá naprostou převahu. Přejícího Boha však takové rozkošnictví nemůže urazit, protože On sám ztělesňuje vše dobré a dokonalé, jak by k tomu dodal případný jezuita. Vědy i umění zdokonalil čas a šťastné náhody, nabízel by se rozumnější komentář Voltairův. Jamesu Joyceovi se přisuzuje zase toto zvolání: „Bůh stvořil jídlo, ďábel koření.“ Kvůli tomuto hloupému a zároveň strašlivému žertu jídlo pro některé ztratilo důvěryhodnost a požitek, který přináší, se stal něčím zakázaným.

Zatímco naši předkové nikdy nezpochybňovali oprávněnost svých způsobů stravování, dnes je naše stravovací chování vlastně plné úzkosti a nejasností. Naše úzkost plyne mimo jiné z vůle stravovat se racionálně, ale také z neznalosti původu potravin, jejich prospěšnosti, role, způsobu jejich zpracování, někdy i jejich druhu. Nejasnosti týkající se našeho stravování souvisejí s koexistencí dvou snů, dvou nočních můr: jíst přírodní stravu vznešeného divocha na jedné straně a jíst stravu prospívající zdraví člověka zítřka na straně druhé. Tyto dva požadavky se naneštěstí vždy neprotínají, a dokonce ani nepodobají. Například existují nové metody, které jsou prezentovány, ne-li vnímány, jako prostředky zhodnocování přírodních produktů (lyofilizace, hluboké zmrazování, mikrovlny). Podvědomě hledáme hyperpřirozenost, tak jako v malbě mluvíme o hyperrealismu, jako by nějaká nová strava mohla být pro lidské tělo lepší než prostě to, co nabízí příroda. Rodí se nová stravovací kultura, o čemž svědčí reklama, tisk i televize. Neznalost ale plodí strach: novinami a časopisy občas rezonují úzkostlivé titulky: „Strava = nebezpečí“. Vegetariáni se vystavují silnému riziku nedostatku aminokyselin, zatímco masožravci si můžou ucpat tepny

tukem – pokud nejsou rovnou obětmi podvodníků, kteří zvířata krmí hormony nebo antibiotiky. Naše talíře, ti funebráci, jsou plné nebezpečí: můžeme si snad v dnešní době nevšimnout, že se prokousáváme do hrobu? Nasycené mastné kyseliny ohrožují naše srdce a tepny, zatímco ty polynenasycené možná přispívají k rozvinutí rakoviny prsu a tlustého střeva. Dobré sýry jsou moc tučné, ty nízkotučné nám ale přinášejí jen zármutek. Pokud se oleje znehodnotí nadměrnými teplotami, mohou způsobovat vážná jaterní onemocnění, známá dokonce pouze ve Francii. Aditiva zůstávají ve středu zájmu, někdy až chorobného! Ani antioxidanty se nezdají být neškodné a dusičnany způsobují spoustu problémů. Ovoce a zelenina jsou příliš často plné pesticidů a obsahují minimum vitaminů a minerálů. Hluboce zmrazené potraviny nejsou vždy uchovávány v dostatečně nízké teplotě. Ozařování potravin nemá pouze výhody: riskujeme otravu radiací a kontrola je složitá. Nakonec sladidla, na která se svým zdravím spoléhají jedlíci, tlustí lidé, diabetici a oběti zubních kazů, jsou jen zdánlivým řešením a někdy dokonce podvodem. Měli bychom se zkrátka ptát, jestli kromě „přecpávání“ není nebezpečné prostě jen jíst.

Horší je, že požitek se považuje za něco zakázaného. Naše civilizace intenzivně vnímá chuťový požitek jako trest. Představu nemoci jako trestu za požitek v sobě totiž máme hluboce zakořeněnou. Jídlo je odsuzováno stejně jako dříve sex: syfilis byl trestem za smilstvo, obezita je trestem za obžerství. Možná se teď v souvislosti s onemocněním HIV bude historie opakovat? Zrušení prastarých náboženských zákazů ohledně sexuality za sebou zanechalo vakuum, které rychle naplnily stejně zrádné a skličující zákazy týkající se stravování. Ocítáme se pod taktovkou tyránů „vědeckého stravování“: smutných, přísných, upjatých a neoblomných puritánů, kteří nás neúprosně utiskují ve jménu našeho vlastního dobra. Podle nich bychom se měli přestat honit za potěšením z dobrého jídla, odloučit se od výstřelků, jako jsou oleje, cukry a kultura stolování obecně.

Stravovací chování se u člověka neomezuje na prosté vyhledávání živin. Nietzsche ve svých spisech uvádí: „Protoplazma roztahuje své pseudopodie, kterými hledá něco, co jí bude klást odpor – nikoli z hladu, ale z vůle k moci. Následně se tento objekt snaží zdolat, přivlastnit si ho a pojmout do sebe: takzvaná výživa je tedy jen následkem, projevem prvotní vůle stát se silnějším.“ Fyziologická funkce a význam stravování jsou pojmy, které by se neměly zaměňovat. Jídlo není jen zdroj živin, ale také objekt okolního světa, který si organismus chce přivlastnit.

Stravování je tedy prochnuto požitkem a instinktivní agresivitou. Vztah dítěte a matky spojuje potěšení ze sání s potěšením ze splnutí matky s předmětem, který z ní vzešel.

Ve své autoerotické podobě se potěšení oprostuje od výživového aktu, ústa dostávají erotický náboj a jsou zdrojem ještě jiných uspokojení.

Stravovací chování však může nabýt i čistě sexuálního významu. Patologie poskytuje příklady, kdy tělo slouží jako prostředek sjednocování a přivlastňování při plnění sexuálních cílů: například při obezitě není stravovací chování vždy motivováno hladem. Co se týče agresivity, ta se projevuje kousáním. Právě kousáním vyjadřují svou životní energii děti i dospělí vegetariáni.

Každý člověk a každá společnost má vlastní způsob stravování. Mezi tím, co jíme, a tím, čím jsme, existuje dynamický vztah, který čerpá z hlubin našich přání a možností, které nám potraviny poskytují. Potraviny halí osobní i kolektivní symbolika – ta tvoří jakési plátno, na které se promítají představy o výživových hodnotách. A Ivan Turgenev k tomu dodává: „Duch lásky a duch hladu jsou dvojčata, která pohánějí život. Vše živé postupuje vpřed, aby se mohlo žít a množit. Lásky a hlad mají stejný cíl. Život nesmí nikdy zaniknout. Musí vydržet a tvořit.“

## **Teoretický komentář**

### **1. Úvod a metody práce**

Kniha *La diététique du cerveau, de l'intelligence et du plaisir* pojednává o stravování. Nejedná se však o kuchařku, příručku o hubnutí ani klasického průvodce zdravou stravou. Radí čtenáři, jak jíst, aby se mu lépe myslelo. Vysvětluje biologické mechanismy, které stravování ovlivňují a řídí, popisuje význam různých živin a velký důraz klade na smyslový požitek z jídla. Právě tento nezvyklý úhel pohledu (a osobní zájem o gastronomii a zdravý životní styl) mne vedl k tomu, abych si text vybrala pro účely své bakalářské práce. K překladu jsem zvolila druhou kapitolu s názvem *Pour une «diététique» cérébrale*, která následuje po obecném úvodu a předchází kapitolám, které se věnují detailnímu popisu tělesných funkcí a prvků stravy.

Při překládání jsem se řídila českými a slovenskými teoriemi překladu, zejména Jiřího Levého a Antona Popoviče, a snažila jsem se o funkční překlad: mým cílem bylo reprodukovat ideové i estetické hodnoty textu. Zásadní bylo zachovat jeho informační i stylistické hodnoty. Překlad odborných pasáží jsem konzultovala s absolventkami oborů biochemie a medicíny.

V následujících kapitolách uvádím kurzívou příklady, citace výchozího textu (O) a vlastního překladu (P). Čísla v závorkách za nimi odkazují ke stranám výchozího textu (a jeho kopie v příloze) a u překladu ke stranám této práce.

## 2. Překladatelská analýza výchozího textu

Při analýze originálu vycházím z publikací *Čeština pro překladatele: základy teorie, interpretace textů, praktická cvičení* (Hoffmannová a Houžvičková, 2012) a *Stylistická analýza českých a francouzských textů* (Brunel a Šotolová, 2012). Při analýze vnětextových a vnitrotextových faktorů v podkapitolách 2.2. a 2.3. se inspiroji modelem textové analýzy Christiane Nordové popsaným v knize *Text Analysis in Translation* (1991).

### 2.1. Stylistická charakteristika textu

Z hlediska české stylistiky text spadá do kategorie odborného funkčního stylu, konkrétně se jedná o populárně-naučný psaný jazykový projev – jeho hlavní funkce je evidentně intelektualizační. Kompozičně je text propracovaný zejména v horizontální linii, obsahuje dokonce dva segmentované úvody, osm monotematických kapitol s podkapitolami a oddíly, dva formálně odlišné závěry, glosář pojmů a rozsáhlou bibliografii. V rovině vertikální je text reliéfován (je v něm použita dvojí typografie), orientaci usnadňuje také množství logických konektorů. Autor uplatňuje především výkladový a úvahový slohový postup. Text je psaný spisovnou francouzštinou a větná stavba je poměrně složitá, ale na výjimky dobře srozumitelná. Převažujícím slovesným časem je přítom s obecnou platností (zejména ve výkladových pasážích). Autor kombinuje neosobní vyjadřování a inkluзивní plurál. Mnohdy odkazuje k jiným autorům – vědcům. Odbornost textu charakterizuje zejména množství použitých termínů, které často nelze nahradit synonymy, aniž by došlo k posunutí smyslu.

Popularizační stránka se projevuje snahou o zpřístupnění textu čtenáři, a to prostřednictvím vztahování probírané problematiky k všednímu životu, navazování na společné znalosti či uvádění zajímavých příkladů. Text je místy značně dynamizován – autor jej prokládá filozofickými úvahami, vkládá do něj citáty v přímé řeči, řečnické otázky, používá idiomatická a obrazná vyjádření (často personifikuje), hraje si se slovy a používá hovorové výrazy.

## **2.2. Vnětextové faktory**

### **2.2.1. Autor**

Profesor Jean-Marie Bourre je vystudovaný lékař, doktor věd a chemický inženýr. Je jedním z předních světových odborníků na lidský mozek a neurotoxikologii. V minulosti vedl výzkumná oddělení (neurotoxikologie a později neurologie, farmakologie a výživy) francouzského Národního institutu pro zdraví a lékařský výzkum (*Institut national de la santé et de la recherche médicale, Inserm*). Je členem národních akademií lékařství (*Académie nationale de médecine*) a zemědělství (*Académie d'agriculture de France*).

Jean-Marie Bourre napsal patnáct knih o stravování. Tři z nich se specializují na výživu mozku a této problematice se více či méně dotýká i většina ostatních. Další knihy se věnují například jednotlivým složkám stravy a všechny tituly spojuje důraz na požitky z dobrého jídla. Autor je dlouholetým odpůrcem vegetariánského způsobu stravování, čímž v minulosti vyvolal nejednu kontroverzi. Objevují se například názory, že propagováním stravy bohaté na živočišné produkty (včetně uzenin) riskuje zdraví kardiovaskulárních systémů svých čtenářů<sup>1</sup>.

Autor má i vlastní internetové stránky (dostupné na adrese [www.bourre.fr](http://www.bourre.fr)), v jejichž úvodu vítá návštěvníky Dvořákova Novosvětská symfonie.

### **2.2.2. Záměr, motiv a funkce**

Autor bezpochyby zamýšlel vzdělat čtenáře v oblasti své specializace, tedy dietetiky, biologie mozku a neurotoxikologie. Mozek přitom staví do centrální pozice nejen v rámci dietetiky, ale také gastronomie. Vysvětluje neurobiologickou podstatu stravování, jeho vliv na myšlení či jeho společenskou funkci. Kromě vzdělávání se snaží čtenáře zaujmout a podnítit k přemýšlení o dané problematice a v neposlední řadě nabízí konkrétní rady ohledně stravování.

---

<sup>1</sup> Affaire «Jean-Marie Bourre»: deux spécialistes de cardiologie s'insurgent. LaNutrition.fr. [online]. Poslední změna 17. 2. 2017. [Cit. 28. 7. 2017]. Dostupné z: <https://www.lanutrition.fr/point-de-vue/affaire-l-jean-marie-bourre-r--deux-specialistes-de-cardiologie-sinsurgent>

V úvodu se autor vyjadřuje k nepříliš pokročilému výzkumu účinků stravování na mozek, motivem k napsání knihy tedy patrně bylo přispět do rozvíjející se diskuse o daném tématu.

Z hlediska jazykových funkcí definovaných postupně Karlem Bühlerem a Romanem Jakobsonem převažuje v překládaném textu funkce referenční: záměrem je především předání objektivních informací, které se mnohdy zakládají na vědeckých výzkumech, místy jde o parafráze odborníků z relevantních oborů. Velmi často text odkazuje také k předpokládaným všeobecným znalostem, ke společnému kódu, těmito případy je tedy zastoupena funkce metalingvistická. Určité momenty v textu vypovídají o mluvčím, mají expresivní funkci: vyjadřují například ironii a někdy jsou podpořeny interpunkčními znaménky (vykřičníkem, třemi tečkami). Jindy na sebe pozornost upoutává jazyk ve smyslu okrášení, objevuje se tedy i funkce poetická. Výjimečně se text obrací i přímo na čtenáře (například otázkou), čímž je zastoupena funkce konativní. Ta však jemně prostupuje celým textem: během dvaceti stran autor prezentuje znalosti vlastního oboru, doplňuje je filozofickými úvahami a zmiňuje tolik velikánů světové literatury, filozofie či psychologie (namátkou Joyce, Sartre, Nietzsche), jako by snad demonstrováním vlastního intelektu apeloval na čtenáře, aby jeho slova týkající se výživy mozku následoval. V reprodukci efektu této funkce vidím největší úskalí překladu.

### 2.2.3. Adresát

Adresátem textu jsou v první řadě zájemci o zdravý životní styl a gastronomii. Nadto, jak napovídá samotný název, respektive spíše podtitul knihy (*La diététique du cerveau, de l'intelligence et du plaisir*), si na své přijdou především lidé, kteří si považují vlastního intelektu a blaha. Z textu je zcela zřejmé, že autor předpokládá velmi inteligentního a sečtělého čtenáře s určitým vzděláním (o čemž vypovídá autorův bohatý jazyk a intelektuální styl s množstvím citací a odkazů), kterému nejsou cizí znalosti z oblasti biochemie, neurotoxikologie, psychologie či literatury.

Místy se objevují reálie, kterými je text provázán s francouzským prostředím. Jde však spíše o zmínky, které na celkový význam sdělení nemají velký vliv. V textu se například objevuje pasáž, ve které autor vyjmenovává zmínky o gastronomii ve francouzské literatuře. Zde však autor navazuje na znalosti, kterými by měl disponovat snad každý absolvent českého gymnázia. Ostatně samotný zájem o kulturu stravování má ve Francii

silnější tradici než u nás, v posledních letech se však i v Česku těší gastronomie čím dál tím větší oblibě, kniha by tedy mohla nabídnout zajímavý, poněkud netradiční pohled na stravování i dnešnímu českému čtenáři.

#### **2.2.4. Médium, místo a čas**

Kniha pochází z dílny nakladatelství Odile Jacob, založeného v roce 1986 Odile Jacobovou. Nakladatelství se sídlem v Paříži se specializuje na populárně-naučnou literaturu, vydává knihy francouzských i zahraničních vědců za účelem popularizace širokého spektra jejich vědních disciplín a představení výsledků jejich výzkumů veřejnosti.

Publikace *La diététique du cerveau* vyšla poprvé v roce 1990 v Paříži a dočkala se dvou přepracovaných vydání – v roce 2003 vyšla pod názvem *La diététique du cerveau, la nouvelle donne* a v roce 2006 coby *La nouvelle diététique du cerveau*. Jak jsem se již zmínila v souvislosti s adresátem, text není výlučně spjatý s francouzským prostředím, nevypovídá výhradně o francouzské realitě. Pracuji s druhým vydáním (z r. 1991) původního titulu. Od vydání originálu sice uplynula poměrně dlouhá doba, právě časový odstup by však mohl zpřístupnit text i českému čtenáři – zdravá strava a potěšení z dobrého jídla jsou témata, kterým věnujeme větší pozornost poněkud se zpožděním za Francií. Mozek je natolik složitý orgán, že jeho poznávání postupuje velmi pomalu, v tomto ohledu tedy obdobně pomalým tempem postupuje i zastarávání publikace.

### **2.3. Vnitrotextové faktory**

#### **2.3.1. Téma a obsah**

Tématem knihy je stravování ve vztahu k biologickým požadavkům mozku a gastronomickým nárokům gurmánů. Publikace poskytuje pohled na stravování a vše, co s ním souvisí, na nejelementárnější úrovni: objasňuje biochemickou podstatu mechanismů, které člověka vedou k tomu, aby jedl, a představuje nervové struktury, kterými jsou tyto mechanismy ovládány. Stravu rozkládá na nejjednodušší prvky a vysvětluje, jakým způsobem přispívají ke správnému fungování lidského mozku. Ani v nejmenším text neopomíná význam radosti, kterou by jídlo mělo přinášet – i ta má neurobiologický základ.



První kapitola obsahuje obecný úvod do problematiky, naznačuje, jakou roli v životě člověka hraje stravování a jakou roli ve stravování hraje lidský mozek. Následuje jakýsi druhý, konkrétnější úvod – kapitola s názvem *Pour une «diététique» cérébrale*. (tato práce obsahuje překlad téměř celé této druhé kapitoly). Ta se dělí na tři podkapitoly (*Les aliments et les nutriments*, *Le comportement alimentaire* a *Les conduites alimentaires*), které postupně rozebírají potraviny a živiny, biologickou podstatu stravování a stravovací návyky. Třetí kapitola se velmi podrobně věnuje mozku, jeho strukturám a stavebním prvkům, jeho fungování a principům jeho výživy. Čtvrtá kapitola je zasvěcena smyslovým požitkům. Obsahem dalších šesti kapitol jsou detailní informace o jednotlivých složkách stravy – jmenovitě jde o cukry, proteiny, vitaminy, minerály a stopové prvky, aditiva a tuky. V další kapitole následuje závěrečná úvaha o tom, jak s dostupnými informacemi o výživě naložit ve vlastní prospěch, a poslední kapitola obsahuje tabulku doporučených denních dávek živin s jednou stránkou komentáře. Text je doplněn glosářem použitých termínů a vyčerpávajícím seznamem použité literatury.

### **2.3.2. Presupozice**

I když lze text zařadit mezi populárně-naučné, není určen široké laické veřejnosti. Autor klade na adresáta poměrně vysoké nároky. Předpokládá čtenáře s jistými znalostmi oboru, což dokládají například některé termíny bez jakýchkoli vysvětlivek nebo pasáže stručně popisující fungování organismu – míra redundance je téměř nulová a pokud čtenář nedisponuje dostatečnými vědomostmi, musí se nad těmito pasážemi důkladně zamyslet či si problematiku přímo dohledat z jiných zdrojů. Na druhou stranu, pro výhradně odborné publikum je text příliš dynamizován, obsahuje i jiná než striktně vědecká vyjádření, je tedy určen spíše užšímu spektru veřejnosti, u kterého počítá s již zmíněnými znalostmi a určitou úrovní intelektu.

### 2.3.3. Kompozice textu

Text má propracované horizontální členění – je rozdělen na dvanáct kapitol označených římskými číslicemi s různými typy segmentace. První kapitola je obecným úvodem s podkapitolami. Druhá kapitola – tedy text překládaný v této práci – představuje konkrétnější uvedení do problematiky, o níž kniha pojednává. Druhá kapitola je rozdělena na podkapitoly a oddíly, jejichž závěrečné věty často předjímají obsah následujícího segmentu. Na tento dvoudílný úvod navazuje osm obsáhlých monotematických kapitol, které se (stejně jako druhá kapitola) dále dělí na podkapitoly a oddíly rozebírající různé aspekty, kategorie či podskupiny daných témat. Následují poslední dvě krátké kapitoly – první z nich obsahuje závěrečnou úvahu a druhá shrnutí konkrétních doporučení. Všechny zmíněné celky jsou členěny do odstavců. Na závěr je k textu připojen glosář pojmů a bibliografie.

Co se týče vertikální linie, orientaci v textu usnadňuje množství konektorů (spojky, částice, místy textové orientátory) a anaforických zájmen. Jak je uvádí vysvětlivka naproti copyrightové stránce, v publikaci je použita dvojí typografie: menším písmem v odsazených odstavcích jsou prezentovány výsledky vědeckých výzkumů. V osmi hlavních kapitolách je text prokládán grafy znázorňujícími především nutriční hodnoty různých potravin. Poslední dva zmíněné rysy (reliéfizace textu a grafy) se však v překládaném úseku nevyskytují.

### 2.3.4. Neverbální prvky

Jak jsem zmínila v závěru předchozího oddílu, v textu se vyskytuje reliéfizace (dvojí velikost písma) a je doplněn grafy s popisky, nikoli však v kapitole, kterou pro účely této práce překládám. V celém textu se grafickou úpravou odlišují titulky kapitol (větším písmem), podkapitol (tučným písmem) a oddílů (kurzívou). V záhlaví sudých stránek je uveden titul knihy, u stránek lichých na tomto místě figuruje titulek kapitoly.

Jediná výrazná odchylka od jinak jednotné typografie se objevuje v samotném nadpisu druhé kapitoly. Její název – *Pour une «diététique» cérébrale* (O 20) – obsahuje slovní hříčku, která je pro usnadnění porozumění vyznačena uvozovkami, kurzívou a podtržením. Výraz se následně ještě jednou opakuje v úvodním odstavci kapitoly.

K neverbálním prvkům textu bychom mohli připojit ještě autorovu ironii. Ironickým komentářem hodnotí například behavioristický přístup k chování: *En d'autres termes avec un muscle et un nerf, le behavioriste fabrique une pensée. Cela laisse rêveur...* (O 35)

### 2.3.5. Morfologie a syntax

Slovesným časem, který má absolutní převahu při vyjadřování sloves v určitém tvaru, je *présent de l'indicatif*. Autorovi slouží k výkladu biochemických principů fungování organismu (*C'est ainsi que l'anabolisme s'en sert pour synthétiser des molécules complexes, tandis que le catabolisme les dégrade, les détruit et les brûle, en produisant si possible de l'énergie.*, O 20) a jiných obecných pravd (*Dans certaines cultures, la française par exemple, c'est le goût final qui est le but essentiel recherché.*, O 27) – jde tedy o *présent* s obecnou platností, *présent gnómický*.

Dalším časem, který se v textu vyskytuje, je *conditionnel présent*. Autor jím vyjadřuje hypotézy, které věda zatím nepotvrdila (*D'ailleurs, le stress chronique pourrait induire une surproduction d'opiacés endogènes qui expliquerait la boulimie.*, O 32), nebo vlastní úvahy a soudy (*Un jésuite ne refuserait pas de dire qu'il ne faut ni fuir ni suivre les voluptés humaines voulues par Dieu.*, O 26).

Místy se autor obrací i do minulosti, v takových případech používá *imparfait*, *passé composé* (*Alors qu'au Moyen Age, les livres de cuisine aristocratiques parlaient vaguement de chair de bœuf, chair de veau, chair de porc, ceux des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles ont distingué de plus en plus soigneusement les morceaux de ces viandes.*, O 27) i *passé simple*. Výjimečně se v textu objevuje také *futur proche*, autor jím například odkazuje dál do textu.

Použitím neurčitých slovesných tvarů – participiálních (*en produisant*, O 20) a infinitivních (*pour rassurer les révolutionnaires*, O 26) – autor dosahuje syntaktické kondenzace. K rozčlenění složitějších souvětí používá dvojtečky (úvádějící výčty i odůvodnění, rozvedení myšlenky), středník i pomlčky.

### 2.3.6. Lexikum

V souladu s odborným funkčním stylem je text napsán spisovným, značně intelektualizovaným jazykem a má vysoké stylistické nasazení. Jedním z jeho nejcharakterističtějších rysů je pojmovost: obsahuje řadu termínů z oblasti biologie (*protoplasme*, O 39), biochemie (*glucides*, O 21), neurotoxikologie (*neurotransmetteurs*, O 31), farmakologie (*antidépresseurs*, O 32), dietetiky (*régimes hypocaloriques*, O 30), gastronomie (*surgélation*, O 38), ale také například historie (*Moyen Age*, O 27), filozofie (*épicurisme*, O 25), psychologie (*introspection*, O 35) či ekonomie (*créneau*, O 27). Význam těchto termínů často nevyplývá z textu a autor jej nijak neobjasňuje, což jen dokládá, že předpokládá velmi vzdělaného čtenáře.

Na druhou stranu text zpřístupňuje a dynamizují občasně hovorové výrazy (v uvozovkách – *avoir trop à «bouffer»*, O 39 – i bez nich – *nos assiettes, des croques-morts*, O 38), hry se slovy (*les révolutionnaires en herbes (fines)*, O 26) či obrazná pojmenování (*les aliments revêtent un symbolisme*, O 40). Zřídka se objevují také frazémy (*«A qui a faim, tout est faim»*, O 34).

Autor poměrně často odkazuje na práce jiných autorů, jež v textu jmenuje – vyskytují se zde tedy i antroponyma (*comme le note Jean Hamburger*, O 22).

V překládaném textu autor stále odkazuje k témuž předmětu řeči (stravování), ačkoli na něj pohlíží v různých souvislostech. Textem se tedy táhne dlouhý a rozvětvený izotopní řetězec, co kterého můžeme zařadit následující výrazy: *aliment, alimentation, nourriture, nutritif, nutriment, cuisine, repas, mets, entrée, prise alimentaire, comportement alimentaire, conduites alimentaires, habitudes alimentaires, manger, mangeur, appétit, banquet, festin, repas de nocés, grande bouffe, bonne chère, cuisinier, cuisinière, rôtisserie, gourmand, gourmandise, consommer, consommateur, équilibre alimentaire, équilibre énergétique, stimulus, besoin, faim, satiété, plaisir*.

### 3. Překladačské problémy

#### 3.1. Lexikum

Několik problémů se vyskytlo na rovině lexikální. Při překladu textu bylo zásadní zachovat jeho informační hodnotu, proto bylo důležité především vystihnout přesný význam použitých termínů. Termíny a souvislosti s nimi spojené jsem vyhledávala v odborné literatuře a na internetu, načež jsem jejich použití konzultovala s odborníky. Většina použitých termínů má jednoznačné a dobře dohledatelné ekvivalenty, překlad některých obecnějším pojmů však skýtal jisté nesnáze.

Jak uvádím v oddílu 2.2.1., který se věnuje obsahu publikace, překládaný text se dělí na podkapitoly *Les aliments et les nutriments*, *Le comportement alimentaire* a *Les conduites alimentaires*. Výrazy v názvech se opakují v celém textu. Překlad termínů v názvu první kapitoly byl jednoznačný, u druhé a třetí podkapitoly to však bylo komplikovanější. Slovníkový význam slova *comportement* je *chování*, zatímco *conduite* se překládá spíše jako *vedení, řízení, případně chování* (ve smyslu *mít dobré chování*). S ohledem na obsah kapitol a užití těchto pojmů jsem však jako ekvivalent zvolila pojem *stravování* pro *le comportement alimentaire* a *stravovací chování* pro *les conduites alimentaires* či *la conduite alimentaire*. Pojem *le comportement alimentaire* má totiž v textu širší význam než pouze *chování*, zastřešuje biochemické principy a mechanismy, které řídí a ovlivňují stravovací chování a vše, co se stravováním souvisí. Jako ekvivalent *les conduites alimentaires* by se nabízely *stravovací návyky*, v textu totiž označuje to, co si běžně pod stravovacími návyky představujeme (tedy jak v souvislosti se stravováním jednáme a jaké společenské okolnosti jej ovlivňují), v textu je však použit také pojem *les habitudes alimentaires*, který termínu *stravovací návyky* odpovídá jednoznačně. Problematika označovaná v textu spojením *les conduites alimentaires* má také obecnější význam, než pouze návyky, proto jsem zvolila ekvivalent *stravovací chování*. V kapitole *Les conduites alimentaires* navíc autor v souvislosti s označovanou problematikou vysvětluje behavioristické pojetí chování (*comportement*), čemuž význam pojmu *stravovací chování* odpovídá. V textu je uvedeno rovněž spojení *la mémoire alimentaire*, nejde však o termín (autor jej také uvozuje slovy *tout un conditionnement qu'on pourrait appeler...*, O 29), proto jej v překladu uvádím v uvozovkách jako „*stravovací paměť*“ (P 12).

Některé výrazy se objevovaly v různých kolokacích, proto je překládám různými způsoby. To je například případ slova *carence*. Do češtiny lze přeložit slovem *nedostatek*, tak jako v následujícím příkladu:

*Il faut plusieurs jours, voire plusieurs semaines pour qu'un carence alimentaire totale d'un nutriment se manifeste par un déficit nerveux.* (O 28)

*Naprostý nedostatek určité živiny se projeví nervovou poruchou až po několika dnech, ne-li týdnech.* (P 11)

Stejný výraz však může mít specifitější význam, proto je nutné jej přeložit medicínským termínem *karence*, jako v následující ukázce:

*Si son apport est insuffisant, une carence ou une déficience nutritionnelle se manifeste.* (O 24)

*Pokud je jejich přísun nedostatečný, dostavuje se nutriční deficit či karence.* (P 8)

V textu se vyskytuje mnoho termínů, za které není možné dosazovat česká synonyma. Ekvivalentem výrazu *introspection* je v češtině i slovo *sebepozorování*, které lze použít ve stejném specifickém významu, v tomto případě by však mohlo mít nežádoucí konotace:

*Cette théorie anglo-saxonne confine la psychologie dans l'étude expérimentale, sans faire appel aux explications physiologiques ou psychologiques profondes, ni à l'introspection.* (O 35)

*Tato anglosaská teorie se v přístupu k psychologii omezuje na experimentální výzkum a nebere v potaz hlubší fyziologické a psychologické souvislosti ani introspekci.* (P 15)

Počesťování nedovolují ani termíny v následujícím příkladu, použitím výrazů *předjímání* a *předstírání* by byl význam nejasný a nepřesný.

*Le désir tient également la place centrale dans la psychologie freudienne fondée sur le besoin et l'expérience de satisfaction. Mais, plus que le besoin c'est peut-être la manque, anticipation ou simulation du besoin construits par la mémoire, qui est à l'œuvre dans le désir et le place dans la durée, le permanent, le perpétuel.* (O 34)

*Touha je také ústředním tématem Freudovy psychologie, která za základní princip lidského vývoje považuje potřebu a pocit uspokojení. Spíše než o potřebu jde však o její nedostatek, anticipaci či simulaci, za nimiž stojí paměť, která je původcem touhy a ovlivňuje její trvání, stálost, věčnost.* (P 15)

### 3.2. Intertextualita

Jak jsem již uvedla, autor často cituje či parafrázuje jiné tvůrce. Práce jiných vědců, na které odkazuje, uvádí v bibliografii na konci publikace. Cituje-li však například některé spisovatele, zdroj neuvádí. Tyto citace jsou tedy v české literatuře obtížně dohledatelné a proto přistupuji k jejich vlastnímu překladu, jako například v případě tohoto citátu Ivana Turgeneva:

*«Le génie de l'amour et le génie de faim, ces deux frères jumeaux, sont les deux moteurs de tout ce qui vit. Tout ce qui vit se met en mouvement pour pour se nourrir, pour se reproduire. L'amour et la faim... Leur but est le même. Il faut que la vie ne cesse jamais; il faut qu'elle soutienne et qu'elle crée.»* (O 40)

*„Duch lásky a duch hladu jsou dvojčata, která pohánějí život. Vše živé postupuje vpřed, aby se mohlo žít a množit. Láska a hlad mají stejný cíl. Život nesmí nikdy zaniknout. Musí vydržet a tvořit.“* (P 19)

### 3.3. Réalie

Text místy obsahuje réalie, kterými odkazuje k francouzské kultuře. Nevypovídá však výlučně o francouzské realitě, překlad neplní exotizační funkci. Proto jsem si dovolila v překladu některé informace vynechat. První z těchto případů je následující:

*Les produits actuellement vendus en France ont un faible effet excitant, mais restent contraindiqués en cas de tendance dépressive.* (O 32)

*Většina dostupných přípravků má slabé povzbuzující účinky, v případě depresivních sklonů se však jejich užívání nedoporučuje.* (P 13)

Řeč je o farmakologických přípravcích snižujících chuť k jídlu. Jak ve Francii, tak v České republice přibývá jedno anorektikum za druhým na seznam omamných látek a většina z nich je dostupná pouze na předpis při těžkých případech obezity. Lékárenský trh se tedy v tomto ohledu od roku 1990 (doby vydání originálu) zákonitě posunul. Pro českého čtenáře navíc nejspíš nebude důležité, jestli se tyto přípravky prodávají či prodávaly ve Francii (situace by samozřejmě byla jiná, kdyby farmaka byla tématem knihy, zde však figurují jako pouhá zmínka). Proto jsem se informaci rozhodla zobecnit a formulovat tak, aby nebyla lživá. Lze předpokládat, že dané přípravky mají a nadále budou mít slabé povzbuzující účinky, protože jde o účinky nežádoucí.

V podkapitole *Des atomes au cerveau* vytváří autor paralelu mezi základními kameny hudby (tóny) a světa (chemické prvky). Jmenuje zde tři hudební skladatele, z nichž dva jsou celosvětově proslulí. Francouz Camille Saint-Saëns byl rovněž neobyčejně talentovaný skladatel, mezi všeobecnými kulturními znalostmi českého čtenáře však jeho postava nefiguruje. Vzhledem k tomu, že se v textu nalézají v pasáži, která klade důraz na elementární prvky a skromný počet, ve kterém jsou schopny vytvářet velkolepé věci, působil by na čtenáře jako neznámý element rušivě. Proto jsem se rozhodla ho v překladu vynechat. Substituce českým skladatelem podobného formátu nepřichází v úvahu, i přes zmíněné dvě vynechávky překlad stále obsahuje narážky na francouzské prostředí a působil by nesourodě.

*Avec sept notes de musique complétées de quelques bémols et dièses, Richard Wagner, Ludwig von Beethoven, Camille Saint-Saëns ont fait des chefs-d'œuvre; avec trois couleurs élémentaires, les tableaux des Maîtres sont merveilleux.* (O 22)



*Pomocí sedmi základních tónů a několika půltónů byli Richard Wagner či Ludwig von Beethoven schopni komponovat mistrovská díla. Pomocí tří základních barev malovali renesanční mistři nádherné obrazy. (P 7)*

V jiných místech odkazy k francouzské kultuře ponechávám. Například v podkapitole *Les aliments bonifiés par la cuisine* autor věnuje jeden odstavec na straně 28 francouzské literatuře, ve které figuruje téma jídla. Jmenuje však autory na úrovni světové literatury, se kterými je obeznámen každý průměrný český maturant, proto jména ani díla nijak nesubstituuji.

### 3.4. Slovní hříčky

Autor činí text zajímavějším a dynamičtějším občasnými slovními hříčkami. První z nich se nachází v samotném titulu překládané kapitoly, který zní *Pour une «diététique» cérébrale* (O, 20). Vložením hlásky „h“ do výrazu *diététique* naznačuje, že dietetika úzce souvisí s estetikou (*esthétique*) a etikou (*éthique*), což rozvádí v následujícím odstavci. Abych text neochudila na tak exponovaném místě, jakým je název celé kapitoly, rozhodla jsem se pro dle mého názoru nejschůdnější variantu, a sice *O „diestetice“ mozku* (P 6). Riskuji sice nesrozumitelnost na první pohled, zachovávám však uvozovky i grafickou úpravu podle originálu, které čtenáře upozorňují, že „tu něco nehraje“ (a přímo prozrazují, co to je). Tímto řešením do výrazu vpravuji alespoň souvislost se zmíněnou estetikou. Jiným řešením by se dala vyznačit souvislost pouze s etikou (například *O dietetice mozku*). Autor však v kapitole vyzdvihuje především smyslový požitek z jídla a stolování, proto se přikláním k zachování souvislosti s estetikou. Grafické vyznačení obou souvislostí by bylo příliš nepřehledné.

Další slovní hříčka se zakládá na grafické podobnosti slov *processus* a *prouesses*:

*Quatre d'entre eux, azote, carbone, hydrogène, oxygène, constituent 99 % de sa matière, associés à seize autres, moins abondants, mais tous aussi essentiels dans les prouesses biochimiques complexes de la vie qui se maintient et qui se crée. (O, 22)*

*Čtyři prvky – uhlík, kyslík, vodík a dusík – představují 99 % živé hmoty. Na ně se váže dalších šestnáct prvků, které se nevyskytují v takové míře, ale hrají stejně podstatnou roli ve složitých biochemických procesech střežících vznik a existenci života.*

Ekvivalentem slovního spojení *processus biochimique* je v češtině *biochemický proces*. Autor zaměnil slovo *processus* za *prouesse*, jehož slovníkový význam je *hrdinský čin, mistrovský kousek* či *výkon*, čímž text výrazně poetizoval. Čeština obdobnou záměnu nenabízí, rozhodla jsem se tedy funkci výrazu kompenzovat slovesem *střežit*. Zahrnuje v sobě ono hrdinství, ke kterému při vzniku a existenci života dochází. Autor v textu sám často personifikuje, proto ani na tomto místě nevidím personifikaci jako zásadní prohřešek.

## 4. Překladatelské postupy

V této kapitole vycházím zejména z publikace Aleny Tionové *Francouzština pro překladatele* (2000). Definuje základní typy překladatelských postupů, ke kterým při převodu mezi francouzštinou a češtinou přistupujeme z důvodu typologické odlišnosti těchto dvou jazyků.

### 4.1. Transpozice

#### 4.1.1. Transpozice slovního druhu

Při transpozici slovního druhu je tentýž sémantický obsah v cílovém jazyce vyjádřen jiným slovním druhem než v jazyce výchozím. Transpozice může být buď jednoduchá, nebo dvojnásobná (případně nekolikanásobná). V případě dvojnásobné transpozice bývá jedna primární a druhá sekundární, tzn. druhá vzniká v návaznosti na první. Typickým příkladem je transpozice substantiva adjektivem:

*les produits sélectionnés ou de prestige* (O 27)

*výběrové a prestižní produkty* (P 10)

Další variantou transpozice, ke které při překladu často dochází, je nahrazení substantiva slovesem:

*...à partir du néolithique, l'apparition de l'agriculture et de l'élevage ont conduit à produire d'autres aliments.* (O 21)

*...v mladší době kamenné se objevilo zemědělství a chov zvířat, což vedlo k produkci dalších potravin.* (P 7)

#### 4.1.2. Transpozice syntaktická

Syntaktická transpozice spočívá v tom, že větné členy mění svou funkci, sloveso může změnit rod (z pasivního na aktivní a naopak) a sémantický obsah větného členu může být vyjádřený vedlejší větou – tak jako v následujících ukázkách:

*...finalités bien étrangères à la nutrition.* (O 36)

*...účelům,  které s výživou vůbec nesouvisí.* (P 17)

*Si l'on suit Jean-Paul Sartre...* (O 37)

*Podle Jeana-Paula Sartra...* (P 17)

#### 4.2. Koncentrace, diluce

Jistým druhem transpozice jsou také koncentrace a diluce. Jejich použitím dochází k zúžení nebo rozšíření textu co do počtu slov (nejedná se však o změny, které vyplývají z rozdílných gramatických systémů dvou jazyků – například v souvislosti s absencí členů v češtině). Uvedu několik příkladů koncentrace, ke které při překladu z francouzštiny do češtiny dochází častěji:

*La Gastronomie se veut toujours la gardienne de traditions codifiées et ritualisées...*  
(O 26)

*Gastronomie vždy střežila zavedené a ritualizované tradice...* (P 10)

*Il faisait référence... (O 36) – Minil tím... (P 16)*

*les aliments de plaisir (O 26) – pochutiny (P 10)*

Při překládání jsem ovšem přistupovala také k diluci, jak dokládají tyto ukázky:

*l'élevage (O 21) – chov zvířat (P 7)*

*convivialité (O 26) – slavnostní příležitosti a posezení s přáteli (P 10)*

### 4.3. Modulace

Změnou hlediska, úhlu pohledu, dochází při překladu k obměně ve výpovědi – modulaci. Tento postup vychází z odlišného přístupu dvou kultur k popisované realitě. Modulace může být buď lexikální (dochází k obměně slov), nebo syntaktická (mění se větná struktura).

V následujícím příkladu dochází k několika typům modulace. Jde o modulaci lexikální, na základě synekdochy (*esprit – paměť*), antonymickou (*n'a pas disparu – máme*) a syntaktickou (*idée n'a pas disparu – máme ji*):

*Cette idée simple a prédominé pendant des millénaires et n'a pas disparu de notre esprit.* (O 36)

*Tato prostá myšlenka v lidské mysli převládala po tisíciletí a na paměti ji máme stále.* (P 16)

V další ukázce figuruje příklad syntaktické modulace, při které se mění osobní vazba v neosobní. Zároveň dochází k modulaci antonymické (a transpozici substantiva vedlejší větou předmětnou):

*On s'interroge sur son rôle à long terme dans le déclenchement de certaines obésités.* (O 31)

*Nelze vyloučit, že při dlouhodobém trvání mohou tyto výkyvy způsobovat některé typy obezity.* (P 13)

#### 4.4. Substituce

Substituci uvádí jako jeden z překladatelských postupů Jiří Levý v *Umění překladu* (2012). Spočívá v nahrazení výrazu domácí analogií v případě, kdy se uplatňuje obecný význam. Tohoto postupu jsem využila u překladu výrazu *quelques dizaines d'atomes* (O 22), který jsem do češtiny převedla jako *několik desítek atomů*. Obecný význam často vyjadřují frazémy – také v textu překládaném v této práci figuruje jeden frazém, který substituuji frazémem (pro text totiž není zásadní, že jde o přísloví švýcarské):

*...comme dit un proverbe suisse: «A qui a faim, tout est pain».* (O 34)

*Aneb jak praví přísloví: „Hlad je nejlepší kuchař.“* (P 15)

## 5. Posuny

Jiří Levý v *Umění překladu* (2012) rozebírá několik typů posunů, ke kterým při překládání dochází. Levý uvádí, že překladatel má tendenci text intelektualizovat a nivelizovat, čímž v důsledku dochází k oslabování estetické funkce ve prospěch funkce informativní. Překladatelským posunům se věnuje také Anton Popovič v *Poetice umeleckého překladu* (1971), který přejímá typologii Kathariny Reissové – rozlišuje posuny podle stupně výrazové intenzity oproti originálu na úrovni makrostruktury (aktualizace, lokalizace a adaptace) – a definuje také posuny na úrovni mikrostruktury (výrazová shoda, zesílení výrazu, zeslabení výrazu). Těchto posunů se ve svém překladu dopouštím i já. V následujících podkapitolách rozeberu některé příklady.

### 5.1. Explicitace

Účelem explicitace je zpřístupňovat text čtenáři. V závislosti na strukturních rozdílech mezi francouzštinou a češtinou dochází při překládání k situacím, kdy je explicitace pro srozumitelnost překladu nevyhnutelná. Tak jako v následujícím případě:

*Les qualités comme la couleur, l'odeur, le goût, la consistance constituent ce que l'on appelle la palatabilité d'un aliment. Celle-ci joue un rôle considérable comme stimulus du début de repas (...) Lorsqu'elle diminue au cours du repas, elle peut être réveillée par certains aliments: (...) Elle peut aussi s'inverser en fin de repas, avec même l'apparition de dégoût. Elle peut également... (O 30, 31)*

*Vlastnosti jako barva, vůně, chuť a konzistence tvoří takzvanou vábnost potravin. Ta zásadně ovlivňuje, kdy začínáme jíst (...) Při jídle se vábnost postupně vytrácí, některými potravinami však můžeme chuť k jídlu znovu navodit (...) Ke konci jídla se také může proměnit až v odpudivost. Vábnost může být rovněž... (P 13)*

Francouzština na předmět řeči (*la palatabilité*) mnohokrát po sobě odkazuje anaforickými zájmeny (*celle-ci, elle*) a posiluje tím textovou kohezi. V češtině můžeme v některých případech použít ukazovací zájmeno (*Ta*) nebo určitý tvar slovesa bez vyjádření podmětu (*Ke konci jídla se také může proměnit až v odpudivost.*), po delším úseku textu je však kvůli snadnému porozumění třeba podmět explicitovat.

Jak jsem již několikrát zmínila, autor poměrně často cituje či parafrázuje jiné spisovatele, vědce či historické postavy. U jmen některých z nich v překladu doplňuji vnitřní vysvětlivku – jmenovitě jde o francouzské vědce a historické postavy (*neurolog Dominique Laplane*, P 17, *francouzský královský chirurg Ambroise Paré*, P 9). Francouzští vědci by sice nemuseli být známí ani francouzskému čtenáři a byl by tím pádem ve stejné pozici jako čtenář český. Ten by se však navíc nemusel orientovat ani ve jménech historických postav a neuměl by mezi těmito dvěma typy odkazů rozlišovat.

## 5.2. Konkretizace

Také při konkretizaci dochází ke zlogičťování textu za účelem lepší srozumitelnosti pro adresáta. V případě, který uvádím níže, jsem přistoupila k zpřesnění termínu. Pojem *opiáty* se označují pouze farmaka s opioidním účinkem, zatímco pojem *opioidy* je širší. Spojení *endogenní opioidy* je navíc termínem samo o sobě.

*L'opium, la morphine, les opiacés diminuent la douleur. (...) Or, notre cerveau peut fabriquer des opiacés qu'on appelle endogènes.* (O 32)

*Opium, morfin a další opiáty tlumí bolest. (...) Náš mozek je schopen produkovat takzvané endogenní opioidy.* (P 14)

## 5.3. Nivelizace

V překladu jsem se dopouštěla také výrazového zeslabování, například v následující ukázce. Francouzskému expresivnímu *flagellation* by odpovídal výraz *bičování* či *mrskání*, v českém textu by však působil nepatřičně.

*La flagellation de l'alimentation a suivi celle du sexe: la syphilis fut la punition de Vénus, l'obésité est celle de l'embonpoint.* (O 39)

*Jídlo je odsuzováno stejně jako dříve sex: syfilis byl trestem za smilstvo, obezita je trestem za obžerství.* (P 18)



## **Závěr**

V této práci bylo mým cílem vytvořit funkčně ekvivalentní překlad téměř celé vybrané kapitoly z knihy *La diététique du cerveau*. Na základě analýzy výchozího textu jsem jako dominantní identifikovala funkci referenční, zásadní tedy bylo především převést objektivní informace, včetně přesné terminologie. Termíny a danou problematiku jsem proto dohledávala v sekundární literatuře a konzultovala s odborníky. Mojí snahou bylo zároveň uchovat co nejvíce estetických hodnot originálu.

Druhá část práce obsahuje překladatelskou analýzu výchozího textu a teoretický komentář použitých překladatelských postupů, posunů a problémů, které jsem při překládání textu řešila.

Text jsem si vybrala proto, že se mi zdál zajímavý a přitom dostatečně konkrétní. Při důkladné analýze mne však zaskočil některými téměř filozofickými pasážemi. Závěrem si tedy odnáším především cennou lekci.

## Bibliografie

### Primární literatura

Bourre, Jean-Marie. *La diététique du cerveau, de l'intelligence et du plaisir*. Paris: Éditions Odile Jacob, 1990.

### Sekundární literatura

- Brunel, A., Šotolová, J. *Stylistická analýza českých a francouzských textů*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2012.
- Hoffmannová, J., Houžvičková, M. *Čeština pro překladatele: základy teorie, interpretace textů, praktická cvičení*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2012.
- Kalač, P. *Funkční potraviny*. České Budějovice: Doaa, 2003.
- Levý, J. *Umění překladu*. Praha: Apostrof, 2012.
- Lincová, D. *Základní a aplikovaná farmakologie*. Praha: Galén, 2007.
- Nord, C. *Text Analysis in Translation*. Amsterdam: Rodopi, 1991.
- Perlmutter, D. *Možek v kondici*. Přel. Chrudinová, B. Praha: Paseka, 2016.
- Popovič, A. *Poetika umeleckého překladu*. Bratislava: Tatran, 1971.
- Tionová, A. *Francouzština pro pokročilé*. Voznice: Leda, 2000.

### Slovníky

- Neumann, J., Hořejší, V. *Velký francouzsko český slovník A–K*. Praha: Academia, 1974.
- Neumann, J., Hořejší, V. *Velký francouzsko český slovník L–Z*. Praha: Academia, 1974.

### Internetové zdroje

- Internetová jazyková příručka*. [online]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/>
- Wikipedia – the free encyclopedia*. [online]. České a francouzské rozhraní. Dostupné z: <http://www.wikipedia.org/>

## **Příloha**